

COMUNE DI SANSEPOLCRO (AR)

**MENU' REFEZIONE SCOLASTICA
SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA**

ALTERNATIVA VEGETARIANA

REDATTO DA:

Dott.ssa Tiziana Fochetti

Biologa

CIERRE s.r.l. - Via Don Luigi Sturzo, 96

52100 Arezzo

MENU' ESTIVO VEGETARIANO (dal 01 giugno al 30 settembre)				
	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI	1°: pasta al pomodoro 2°: fagioli alla salvia Contorno: piselli in bianco Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: riso alle zucchine 2°: ceci in umido Contorno: bietole all'agro Pane toscano Dolce: gelato	1°: raviolini al pomodoro 2°: piatto freddo di formaggi Contorno: fagiolini lessi Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta in bianco 2°: frittata Contorno: spinaci lessi Pane integrale o toscano Frutta fresca di stagione
MARTEDI	1°: passato di verdura 2°: focaccia farcita con fontina Contorno: insalata verde Pane integrale o toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta al pesto 2°: piatto freddo di formaggi Contorno: finocchi in insalata Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta e fagioli 2°: frittata Contorno: pomodori in insalata Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: minestrone estivo con pastina 2°: sformatino di ricotta e spinaci Contorno: insalata mista Pane toscano Dolce: gelato
MERCOLEDI	1°: riso in bianco 2°: burger vegetali* Contorno: fagiolini lessi Pane toscano Dolce: Torcolo allo yogurt	1°: pasta rosè 2°e Contorno: caprese di mozzarella e pomodori Pane integrale o toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta in bianco 2°: polpette di legumi* e patate Contorno: carote julienne Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: riso al pomodoro 2°: stracchino e grana Contorno: pomodori Pane toscano Frutta fresca di stagione
GIOVEDI	1°: pasta pomodoro e basilico 2°: piatto freddo di formaggi Contorno: insalata mista Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: minestrone estivo con pasta 2°: polpette di legumi e patate Contorno: verdure miste in pinzimonio Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta alle zucchine 2°: burger vegetali Contorno: piselli in umido Pane integrale o toscano Dolce: Yogurt	1°: pasta al pesto 2°: fagioli in umido Contorno: fagiolini lessi Pane toscano Frutta fresca di stagione
VENERDI	1°: crema di legumi con riso o orzo 2°: frittata Contorno: carote julienne Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta al pomodoro 2°: frittata al forno Contorno: piselli in umido Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: passato di verdura con riso o orzo 2°: pizza margherita Contorno: insalata mista Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta al pesto 2°: crocchette di patate e mozzarella Contorno: verdure in pinzimonio Pane toscano Frutta fresca di stagione

*burger a base di soia o legumi, con verdure

MENU' AUTUNNALE VEGETARIANO (dal 01 ottobre al 31 dicembre)				
	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI	1°: riso alle zucchine o alla zucca gialla 2°: ceci in umido Contorno: carote julienne Pane toscano Dolce: torcolo	1°: minestrone con pastina 2°: focaccia con la fontina Contorno: piselli in umido Pane integrale o toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta al pomodoro 2°: verdure gratinate Contorno: fagiolini lessi Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta in bianco 2°: piatto freddo di formaggi Contorno: spinaci all'olio Pane toscano Frutta fresca di stagione
MARTEDI	1°: pasta al pesto 2°: burger vegetali* Contorno: insalata mista Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: riso al pomodoro 2°: piatto freddo di formaggi Contorno: finocchi e carote lesse Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: passato di verdura con pastina 2°: focaccia farcita con fontina Contorno: insalata verde Pane integrale o toscano Dolce: torcolo	1°: raviolini al pomodoro 2°: frittata Contorno: crudità di verdure Pane toscano Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI	1°: pasta al ragù 2°: piatto freddo di formaggi Contorno: fagiolini Pane integrale o toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta rosè 2°: frittata Contorno: insalata mista Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: riso o orzo in bianco 2°: legumi in umido Contorno: piselli in umido Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta e fagioli 2°: polpette di legumi e patate Contorno: cavolfiore all'olio Pane toscano Dolce: torta alle mele
GIOVEDI	1°: minestrone con riso o orzo 2°: polpettine di vitello e patate Contorno: verdure miste in pinzimonio Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta al pesto 2°: fagioli alla salvia Contorno: cavolfiore all'olio Pane toscano Dolce: yogurt	1°: crema di legumi con pastina 2°: frittata con mozzarella Contorno: spinaci all'agro Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta alle zucchine o alla zucca gialla 2°: crocchette di patate e grana Contorno: piselli in umido Pane integrale o toscano Frutta fresca di stagione
VENERDI	1°: pasta al pomodoro 2°: frittata al forno Contorno: piselli in umido Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: crema di legumi con riso o orzo 2°: crocchette di patate e mozzarella Contorno: verdure in pinzimonio Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta rosè 2°: burger vegetali* Contorno: carote julienne Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: passato di verdura con riso 2°: pizza margherita Contorno: insalata mista Pane toscano Frutta fresca di stagione

* burger a base di soia o legumi, con verdure

MENU' INVERNALE VEGETARIANO (dal 01 gennaio al 31 marzo)				
	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI	1°: pasta al pesto 2°: verdure gratinate Contorno: carote lesse Pane integrale o toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta rosè 2°: piatto freddo di formaggi Contorno: spinaci all'agro Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta al pomodoro 2°: frittata Contorno: bietole lesse Pane toscano Dolce: torta di mele	1°: raviolini al pomodoro 2°: burger vegetale* Contorno: fagiolini lessi Pane toscano Frutta fresca di stagione
MARTEDI	1°: crema di legumi con pastina 2°: straccetti di frittata Contorno: insalata mista Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: riso al pomodoro 2°: fagioli alla salvia Contorno: piselli in umido Pane integrale o toscano Dolce: torcolo	1°: passato di verdura e legumi 2°: ceci in umido Contorno: insalata mista Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: riso in bianco 2°: piatto freddo di formaggi Contorno: piselli in umido Pane toscano Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI	1°: pasta in bianco 2°: burger vegetale* Contorno: fagiolini lessi Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: vellutata di zucca con pastina 2°: pizza margherita Contorno: insalata mista Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: riso ai piselli 2°: crocchette di patate e mozzarella Contorno: finocchi e carote Pane integrale o toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta gratinata 2°: polpette di legumi e patate Contorno: spinaci lessi Pane toscano Dolce: torcolo
GIOVEDI	1°: pasta al ragù 2°: piatto freddo di formaggi Contorno: piselli Pane toscano Dolce: Yogurt	1°: pasta in bianco 2°: polpette di legumi e patate Contorno: finocchi lessi Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta al pesto 2°: piatto freddo di formaggi Contorno: cavolfiore lesso Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: passato di verdura con riso o orzo 2°: schiacciata con fontina Contorno: carote julienne Pane integrale o toscano Frutta fresca di stagione
VENERDI	1°: riso al pomodoro 2°: ceci in umido Contorno: crudité di verdura Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: passato di fagioli 2°: frittata con caciottina Contorno: purè di patate Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: vellutata di zucca e carote con riso 2°: verdure gratinate Contorno: piselli in bianco Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta rosé 2°: frittata Contorno: cavolfiore lesso Pane toscano Frutta fresca di stagione

* burger a base di soia o legumi, con verdure

MENU' PRIMAVERILE VEGETARIANO (dal 01 aprile al 31 maggio)				
	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI	1°: pasta al pomodoro 2°: fagioli alla salvia Contorno: spinaci lessi Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta al pesto 2°: burger vegetale* Contorno: carote lesse Pane integrale Frutta fresca di stagione	1°: passato di verdura con riso o orzo 2°: schiacciata con fontina Contorno: fagiolini lessi Pane toscano Dolce: gelato	1°: riso al pomodoro 2°: lenticchie al pomodoro Contorno: bietole all'agro Pane toscano Frutta fresca di stagione
MARTEDI	1°: passato di legumi con crostini 2°: frittata Contorno: pomodori Pane toscano Dolce: gelato	1°: pasta al pomodoro 2°: straccetti di frittata Contorno: fagiolini all'olio Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: riso al pomodoro 2°: burger vegetale* Contorno: piselli Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta al pesto 2°: polpette di legumi e patate Contorno: piselli in umido Pane integrale Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI	1°: riso rosè 2°: piatto freddo di formaggi Contorno: finocchi e carote Pane integrale Frutta fresca di stagione	1°: raviolini al pomodoro 2°: ceci in umido Contorno: insalata mista Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta in bianco 2°: polpette di legumi e patate Contorno: bietole all'olio Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: vellutata di zucca con riso 2°: pizza margherita Contorno: insalata mista Pane toscano Frutta fresca di stagione
GIOVEDI	1°: pasta al pesto 2°: crocchette di patate e mozzarella Contorno: cavolfiore lesso Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: crema di legumi con pastina 2°: verdure gratinate Contorno: spinaci lessi Pane toscano Dolce: yogurt	1°: raviolini al pomodoro 2°: frittata Contorno: carote julienne Pane integrale Frutta fresca di stagione	1°: pasta gratinata 2°: piatto freddo di formaggi Contorno: finocchi lessi Pane toscano Frutta fresca di stagione
VENERDI	1°: vellutata di zucca e carote con riso 2°: verdure gratinate Contorno: piselli in umido Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: riso allo zafferano 2°: piatto freddo di formaggi Contorno: crudità di verdura Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: pasta alle zucchine 2°: crocchette di patate e mozzarella Contorno: insalata mista Pane toscano Frutta fresca di stagione	1°: passato di fagioli con pastina 2°: frittata Contorno: pomodori Pane toscano Dolce: yogurt

* burger a base di soia o legumi, con verdure

DIETE SPECIALI

Nei casi di necessità determinata da motivazioni di salute, in sostituzione del pasto previsto dal menù del giorno, è fornito un pasto alternativo, la cui composizione dovrà rispettare scrupolosamente le indicazioni fornite dal medico pediatra o allergologo (che prevede l'esclusione dell'alimento a rischio e la sua sostituzione con un'alternativa). La cucina è dotata di piano di autocontrollo che prevede un capitolo specifico riguardante la celiachia, e gli operatori sono stati opportunamente formati secondo le linee guida regionali.

DIETA IN BIANCO

La dieta a scarso residuo potrà essere richiesta, per un periodo massimo di 3 giorni (e valutata con gli operatori), nel caso di una indisposizione temporanea ed in via di risoluzione del bambino.

La dieta in bianco dovrà essere così composta:

Riso all'olio extra vergine di oliva

Ricotta o Grana

Patate bollite

Frutta fresca: Mela o pera

MENU' DI EMERGENZA

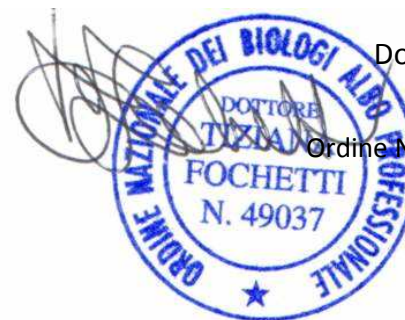
Qualora ci fosse la necessità, per cause non prevedibili (es. mancanza di forniture), si potrà attuare un menù di emergenza, che potrebbe prevedere:

pasta o riso con olio e parmigiano o al pomodoro (se il primo in bianco era stato proposto il giorno precedente)

formaggio tipo robiola o caciotta

contorno di verdure di stagione

pane e frutta



Dott.ssa Tiziana Fochetti
Biologa
Ordine Nazionale dei Biologi n. 049037